

Biblioteca de recursos de PregSource: respuestas a preguntas sobre el embarazo al alcance de su mano

[PregSource®: Colaboración colectiva \(Crowdsourcing\) para entender el embarazo](#) incluye una biblioteca de recursos que permite a los usuarios buscar palabras clave y encontrar respuestas a sus preguntas sobre el embarazo en recursos de salud confiables como los NIH y los CDC, el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos y la Asociación de Enfermeras de Salud de la Mujer, Obstetricia y Neonatales. Estos son algunos de los temas sobre los que puede obtener más información a través de la biblioteca:

Náuseas matutinas

[Un artículo](#) (en inglés) del Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa explica que el jengibre ayuda a reducir las náuseas y el vómito leves asociados con el embarazo.

Comer por dos

Aun cuando (en inglés) el Instituto de Medicina recomienda que las futuras madres deben comer más durante el embarazo, la mayoría de las mujeres solo necesitan [aproximadamente 300 calorías](#) adicionales al día, aproximadamente el mismo contenido calórico que un bagel simple con queso crema.

Lactancia materna

La lactancia materna es beneficiosa para los bebés y puede reducir el riesgo de [síndrome de muerte súbita del lactante](#) (SIDS, por sus siglas en inglés), así como la [obesidad en la infancia y la edad adulta](#). Sin embargo, el [NICHD](#) indica que también beneficia a las mamás. La lactancia materna puede ayudar a sanar el útero y a reducir el riesgo de depresión posparto.

